Rezept

Dessert-Hummus mit Schoko und Beeren

Ein Rezept von Dessert-Hummus mit Schoko und Beeren, am 11.11.2026

Zutaten

70 g	weiße Schokolade
½	Bio-Limette
50 g	griech. Joghurt (10 % Fett)
1 Msp.	gemahlene Bourbon-Vanille
1 Handvoll	Zitronenmelisse (ersatzweise Minze)
120 g	kleine weiße Bohnen (aus der Dose oder dem Glas)
25 g	helles Mandelmus
	Salz
50 g	Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen die Bohnen abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.

2. Bohnen und Mandelmus mit 2 TL Limettensaft und der abgeriebenen Limettenschale im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Die Schokolade dazugeben und alles nochmals pürieren.

3. Den Joghurt mit einem Löffel unterheben und den Hummus mit 1 Prise Salz und der Vanille würzen. Nach Geschmack etwas mehr Limettensaft dazugeben. Hummus mindestens 1 Std. kaltstellen.

4. Zum Servieren den Dessert-Hummus auf zwei Schälchen verteilen. Himbeeren und Melisseblättchen abbrausen, vorsichtig trocken tupfen und den Hummus damit garnieren.